

“PASTÖRİZE SÜTLER, İÇERİSİNDEKİ YARARLI MİKROORGANİZMALAR SEBEBİYLE DAHA ÇOK TERCİH EDİLMELİ”

Gıda Mühendisi Aysun Sağlam / Gıda Mühendisleri Odası Yönetim Kurulu Üyesi

Öncelikle sütü kaç çeşide ayırabiliriz?

Piyasada satılan sütleri uygulanan ısıtma işlemine göre sağımdan sonra hiçbir işlem yapılmayan çiğ sütler, pastörize sütler ve UHT sütler olarak üçe ayırabiliriz.

Eğer sütün kaynağı olan hayvanın sağlıklı olduğundan eminsek açık sütü rahatlıkla tercih edebilir miyiz? Açık süt alırken nelere dikkat edilmeli?

Aslında sağlıklı hayvandan çıkan sütler sterilidir. Eğer hayvan % 100 sağlıklı ve sağım da hijyenik koşullarda yapılıyorsa evet içilebilir. Ancak bundan emin olmak o kadar kolay değil. Bu nedenle mutlaka ısıtma işlemi yapılmış sütler tüketilmeli. Açıkta satılan sütlerin tüketimi önerdiğimiz bir şey değil.

UHT ve pastörize yöntemleri arasındaki farklar neler? Hangisini tercih etmeliyiz?

UHT çok yüksek sıcaklıkta, 100 derece üzerinde kısa sürede uygulanan ısıtma işlemidir ve sütün içerisindeki tüm mikroorganizmaları yok eder, bu durum yararlı bakterilerin de yok olması anlamına gelir. Pastörize süte ise 100 derece altında ısıtma işlemi uygulanır ve sadece hastalık yapan mikroorganizmalar öldürülür. Dolayısıyla süt içerken içerisinde bulunan yararlı mikroorganizmalar nedeniyle pastörize sütler tercih edilebilir.

UHT sütler için uzun süre kullanımı kanserojen deniyor, bu doğru mu?

UHT çok yüksek sıcaklıkta uygulanan ısıtma işlemidir. Bu yüksek ısı ile oluşan kanserojen kimyasalların oranı da çok düşüktür. UHT sütlerin kanser yaptığını kanıtlayan herhangi bir çalışma yok, bunu böyle söyleyebilmek için uzun süren araştırma ve çalışmalar gerekli.

Son dönemde günlük pastörize sütlerin raf ömrü uzadı. Bu daha fazla koruyucu konduğuna mı işaret? Bebek ve çocuklar için bu koruyucu zararlı değil mi?

Türkiye’de ve dünyada süte herhangi bir kimyasal katmak ne amaçla olursa olsun yasaklanmıştır. Paket sütlere de koruyucu katmak yasaktır. Ürünlerin raf ömrünün uzamasında; işleme ve ambalajlama teknolojisi, taşıma/ depolama şartlarının gelişmesi önemli bir faktördür. Yoksa bilmeden sütleri koruyucu katılıyor demek firmaları zan altında bırakır.

Organik süt kavramı çıktı, bu tanımla neyi anlamalıyız?

Organik süt, tamamen doğal koşullarda yaşayan ve beslenen hayvanlardan elde edilen, yani sentetik kimyasal tarım ilaçları kullanılmadan yetiştirilen yemlerle beslenen ve yine sentetik kimyasallar, hormonlar, GDO’lu ürünler kullanılmadan hayvan refahı göz önünde bulundurularak yetiştirilen hayvanlardan elde edilen süttür.

GDO’lu yemlerle beslenen hayvanların sütü de GDO’lu mu?

Yapılan bazı çalışmalar GDO’lu yemle beslenen hayvanların sütünde de GDO olduğunu ve pastörizasyon işlemi ile uzaklaştırılmadığını gösteriyor. Bilim dünyası, GDO’nun zararları konusunda ikiye bölünmüş durumda. Bir grup, genetiğiyle oynanan besinlerin insan sağlığına zararlı olduğunu ve GDO’nun birtakım şirketlerin çıkarlarına hizmet ettiğini savunurken diğer grup ise onları “teknoloji düşmanlığı” ile suçlayıp titizlikle uygulanan kriterler ışığında, Avrupa ve ABD’de GDO’nun kullanılmasını öne sürüyor. Türkiye’de ise tüketicinin GDO konusunda yapabileceği bir şey ya da alabileceği bir önlem yok. Çünkü belli bir oranın altında gıda etiketinde GDO varlığını yazma zorunluluğu yok. Dolayısıyla tüketici süte GDO olup olmadığını bilemiyor.

Anneler, 1 yaşın üzerindeki bebekleri için süt tercihi yaparken hangi noktaları göz önünde bulundurmaları?

Yeni doğan bebeklere mümkün olduğunca anne sütü verilmelidir. 1 yaşından sonra ek olarak süt verilirken de mutlaka ısıtma işlemi görmüş, güvenli pastörize ya da UHT sütler tercih edilmelidir.

Bazı beslenme uzmanları süt yerine peynir ve yoğurdun tercih edilmesi gerektiğini söylüyor. Sizce de öyle mi?

1 yaşından küçük bebeklere anne sütü yetersizliği durumunda yoğurt ve peynir tercih edilmeli. Ancak süt yerine derken hiç süt içilmesin demek yanlış olur. Yoğurt ve peynir çeşitleri hem protein ve kalsiyum kaynağı olarak süte alternatif hem de diyetin çeşitlendirilmesi için tercih edilebilir.

Bebekler için keçi ya da inek sütü dışında tercih edilebilecek başka süt var mı?

Bebekler için en önemli ve benzersiz bileşimi nedeniyle alternatifi olmayan süt, anne sütüdür. Ancak 1 yaşından sonra diğer sütler anne sütü yanında ek besin olarak tüketilebilir. İnek ve keçi sütleri de piyasada daha rahat temin edilebiliyor. Bunların yanında güvenli temin edilebilirse koyun ve manda sütü de yüksek yağ ve protein içeriği nedeniyle tercih edilebilir.